

Вчені з'ясували, як релігія впливає на здоров'я людей

Відвідування церковної служби, допомагає людям зберігати гармонійне психічне здоров'я.

Недавнє дослідження вчених дозволило розкрити деякі секрети взаємодії між психічним здоров'ям і релігійною приналежністю у літніх людей. Подробиці повідомляє журнал Research on Aging.

В експерименті брало участь понад 6 тисяч жителів Ірландії у віковій групі від 50 років. Спостереження за ними тривало 6 років – з 2010 по 2016 рік. Виявилось, що більшість ірландців в цьому віці активно відвідують церковні служби, і це допомагає їм зберігати гармонійне психічне здоров'я.

Фахівцям вдалося виявити досить складний взаємозв'язок між психічним благополуччям добровольців і їх відносинами з релігією. Так люди, які часто відвідували церкву, практично не мали депресивних симптомів. А ось ті, хто стверджували, що релігія важлива частина їхнього життя, але при цьому не ходили до церкви, не могли похвалитися хорошим психічним здоров'ям. Виявилось, що саме відвідування церкви було прямо пов'язане з розширенням соціальних зв'язків учасників дослідження.

Постійна присутність в суспільстві і соціалізація допомагають покращувати здоров'я літніх людей і знижують серед них ризики смертності, – розповідає професор, провідний автор дослідження Роуз Енн Кенні.

Джерело – lenta.ua

Фото: pixabay.com